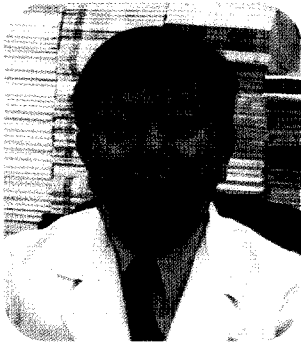


혈압, 혈당관리와 함께 가야 합니다



오병희 / 서울대학병원
고혈압 클리닉 교수

고혈압은 심혈관계 질환에서 뿐 아니라 모든 질병 가운데 가장 흔한 병으로 주위에서 '나는 혈압이 높은 편이다.'라고 말하는 것을 자주 들어보았을 것이다. 하지만 흔한 증상이라고 쉽게 볼 수만은 없는 것은 고혈압은 증상이 없더라도 인체 내 여러 장기에 심각한 손상을 끼쳐, 심장비대, 심부전, 동맥경화증, 관상동맥질환, 뇌졸중, 만성신부전 등 치명적인 합병증을 가져오기 때문이다. 이에 어느 정도의 수치를 넘어야 고혈압이라 명하며, 또 신체에 어떤 영향을 미치며, 당뇨병 환자는 고혈압을 어떻게 관리해야 하는지 알아보기 위해 서울대학병원의 고혈압 클리닉을 방문해 오병희 교수의 조언을 들어보았다.

고혈압 어디까지 낮춰야 하는가

서울대학병원 고혈압 클리닉의 오병희 교수는 고혈압 클리닉에서는 수축기 혈압 140mmHg, 확장기 혈압 90mmHg 이하로 유지하는 것을 치료목표로 하고 있다고 설명했다. 고혈압은 여러 원인에 의해 발생하는데 원인을 명확히 알 수 없는 이차성(본태성) 고혈압은 전체 고혈압의 90~95%를 차지한다고 한다. 나머지 5~10%는 명확한 원인이 발견되는 이차성 고혈압으로, 신장질환, 신동맥협착증, 내분비질환 등이 원인이 된다. 때문에 이차성 고혈압은 원인이 제거되면 완치 가능성이 있기 때문에 반드시 원인을 찾아야 한다.

오병희 교수는 “혈압을 얼마까지 낮추어야 하는가에 대해서는 논란이 있으나, 관상동맥질환이 있는 경우, 확장기 혈압이 85mmHg 이하면 오히려 사망률이 증가한다는 가설도 있어, 저희 고혈압 클리닉에서는 확장기 혈압을 85mmHg 까지만 낮추도록 권장합니다.”라고 말했다. 오병희 교수는 고혈압의 치료를 비약물요법과 약물요법으로 나누어 설명했다. “경증 고혈압은 체중감량, 저염식, 야채와 같은 신선한 자연식품을 통한 칼륨섭취, 음주절제, 적당한 운동 등 생활습관 개선을 통해 약물을 사용하지 않고 치료할 수 있습니다. 한편 중등증 이상의 고혈압인 경우에는 하루 1회 또는 2회의 투약

당뇨병 환자의 고혈압 관리

당뇨병 환자에게 고혈압이 생긴다면 어떻게 관리해야 할까? 오병희 교수는 고혈압이 있는 당뇨병 환자들의 치료목표는 고혈압으로 인한 합병증을 예방하고 사망률을 낮추는 것이라고 설명했다. 또 당뇨병 환자가 합병증의 발생을 줄려면 철저한 혈당조절이 필요한 것처럼 혈압관리도 중요하다고 강조했다. “당뇨병 환자에게 요구되는 이상적인 혈당이 점점 엄격해지는 것처럼, 혈압의 조건도 엄격해지고 있습니다. 예를 들면 160/100mmHg 이하가 이상적인 혈압이었던 시절이 있었지만, 요즘은 140/90mmHg 이하로 엄격해졌습니다. 당뇨병 환자의 바람직한 혈압은 130/85mmHg 미만으로, 혈당조절과 함께 혈압을 잘 조절하면 심혈관계의 질환을 낮추고 당뇨병성 신증과 당뇨병성 망막증의 진행을 억제시킨다는 연구결과가 있습니다.”

또 오병희 교수는 고혈압 클리닉을 방문하는 환자 중 15~20%는 당뇨병 환자임을 예로들어, 당뇨병 환자에서 고혈압의 발생이 빈번함을 강조했다.

생활방식의 수정

“나이가 들면 수축기 혈압이 올라가고, 스트레스를 받아도 혈압은 올라갑니다. 이런 고혈압의 문제를 해결하기 위해서는 몇 가지 생활방식이 수정되어야 하는데, 가장 중요한 것은 담배를 끊는 것입니다. 고혈압 환자에게 술보다 담배가 더 위험스러운 이유는 고혈압 자체로도 혈관을 수

축시키는데, 담배까지 혈관확장 효과를 억제시키면 고혈압은 더욱 악화되기 때문입니다.

다음은 식사요법이 중요합니다. 당뇨병 환자는 심혈관 및 뇌혈관 합병증을 예방하기 위해 싱겁게 먹고, 포화지방이 함유된 음식은 피해야 합니다. 또 고혈압이 있는 당뇨병 환자들은 인슐린 저항성과 고인슐린혈증과 관계가 깊으므로 운동을 하여 인슐린 저항성을 낮춰주는 것이 좋습니다. 특히 복부비만은 인슐린 저항성에 영향을 주므로 주의해야 하지요.”

오병희 교수는 당뇨병 환자들을 진료하면서 느꼈던 점을 통해 마지막 당부했다. “진료를 하다보면 다른 병명의 환자는 특정 부위의 혈관에 이상이 생겨, 집중적으로 치료할 수 있지만 당뇨병의 경우는 전신혈관에 이상이 생겨 치료가 어려운 경우가 많습니다. 이처럼 당뇨병은 전신혈관을 침범하는 무서운 병으로 초기부터 적극적으로 혈당 및 혈압관리를 해, 당뇨병으로 동반되는 합병증의 위험률을 낮춰야 하겠습니다.”

글 최현주 기자

